Sinta-se à vontade para ir.

v4 — EDIÇÃO FORÇA

Guia Prático de Recuperação para Pessoas Sérias Sobre Conseguir Grátis

Para dependência severa de 7-OH. Sem julgamento. Apenas biologia e ferramentas.

Atualizado com: Protocolos de Recuperação de Peptídeos • Opção de Redução de Precisão • STRENGTH Stack

---

Primeiro de tudo

Você está bebendo de 8 a 12 garrafas de Feel Free por dia.
Isso é muito. Você já sabe disso.
O negócio é o seguinte — e isso é importante:

O QUE REALMENTE TEM NISSO?

Feel Free não é só kratom e kava comuns.

7-HYDROXYMITRAGYNINE (7-OH)
Este é o motor ativo da sua dependência. É 13 a 46 VEZES mais forte que os alcaloides de kratom regulares. Ele atinge os receptores mu-opioides do seu cérebro de forma intensa e eficiente — mais próximo de um opioide farmacêutico do que de um chá de planta. É por isso que Feel Free age diferente. E por que parar é mais difícil do que com kratom regular.

OUTROS ALCALOIDES + KAVA
Feel Free também contém kava (calmante, adjacente ao GABA) e outros alcaloides concentrados. Você está gerenciando dependência de múltiplos compostos simultaneamente. Isso é importante para como construímos sua pilha de recuperação.

O QUE ISSO SIGNIFICA:

- Você não está viciado em kratom. Você está viciado em um extrato concentrado, adjacente aos opioides.
- Parar de repente é perigoso e raramente funciona. É necessário um desmame gradual.
- O desmame padrão nas versões anteriores era muito agressivo para muitas pessoas. Esta versão corrige isso.
- Peptídeos e suplementos direcionados podem reduzir drasticamente a gravidade da abstinência.

⚠ A analogia que realmente se encaixa

Kratom regular = cerveja. Feel Free = vodka de grau farmacêutico com sedativos adicionais misturados.

Você não pararia um vício em opioides de grau hospitalar da mesma forma que pararia de beber cerveja. Este guia trata sua situação com a seriedade que ela merece.

A boa notícia: sua biologia é reparável. Temos ferramentas melhores agora do que tínhamos mesmo há dois anos. O Protocolo STRENGTH é construído sobre isso.

O Desmame: Como Reduzir

⚠ ATUALIZAÇÃO IMPORTANTE DA V3

O desmame de 12 semanas em versões anteriores funcionou para algumas pessoas — mas muitos relataram que os cortes eram muito grandes, muito rápidos. Se você tentou e falhou, você não é fraco. O protocolo foi muito agressivo para dependência severa de 7-OH.

Esta versão oferece TRÊS opções de redução:

- Opção A — O Desmame Lento (16 semanas) — RECOMENDADO para a maioria das pessoas
- Opção B — O Desmame Preciso em Comprimidos (usando cápsulas Centurian 7-OH) — MELHOR para pessoas que não conseguem controlar a dosagem líquida
- Opção C — Ponte de Kratom Simples — Para pessoas que precisam de uma redução química primeiro

Combine qualquer taper com o STRENGTH Peptide Stack para resultados dramaticamente melhores.

OPÇÃO A — A DESMAME LENTO (16 Semanas)

Cortes menores, pausas mais longas. Projetado para pessoas que consomem de 8 a 12 garrafas por dia e que têm dificuldade com o cronograma mais rápido.

SEMANA	Garrafas Diárias	ANOTAÇÕES
Começar	8–12 garrafas	Escolha seu número inicial honesto. Sem vergonha.
Semanas 1–2	8 garrafas no máximo	Mantenha a estabilidade. Este é o seu novo teto.
Semanas 3–4	7 garrafas	Corte pequeno. 7 é o novo normal.
Semanas 5–6	6 garrafas	Mais um pequeno passo. Você está tendendo para baixo.
Semanas 7–8	5 garrafas	Na metade do volume. Mantenha a consistência.
Semanas 9–10	4 garrafas	Seu corpo está se ajustando. Peptídeos ajudam aqui.

SEMANA	Garrafas Diárias	ANOTAÇÕES
Semana 11	3 garrafas	Território significativo. Não apresse.
Semana 12	Três garrafas	Mantenha o nível de 3 garrafas. Deixe assentar.
Semana 13	2 garrafas	Quase lá. Este corte é difícil. Planeje-se para isso.
Semana 14	2 garrafas	Espera. Não trave. Usa o que você tem.
Semana 15	Uma garrafa	Mais uma semana. Você pode ver a linha de chegada.
Semana 16	meio frasco	Passo final. Meia garrafa por 7 dias.
Semana 17+	ZERO	Você está livre. Agora a cura se aprofunda.

□ REGRAS DE DESMAME (ATUALIZADO)

SE O CORTE FOR MUITO DIFÍCIL — PAUSE POR MAIS UMA SEMANA.
Não há prêmio por velocidade. Se você manteve um nível por 3 semanas em vez de 2, você não falhou. Você foi inteligente.

DISTRIBUIJA AS DOSES DE FORMA EQUAL.
Se você estiver em 5 frascos: um a cada 3–4 horas enquanto estiver acordado. Não concentre o uso no início do dia. Seu cérebro precisa de níveis sanguíneos consistentes durante o desmame.

Sistema de Responsabilização
Peça a um amigo para guardar suas doses. Marque os frascos vazios com fita vermelha. Use uma caixa para os vazios. Qualquer coisa que coloque fricção física entre você e doses extras.

Os últimos cortes são os mais difíceis.
Ir de 2 → 1 → 0 é mais difícil do que ir de 8 → 6. Saiba disso ao começar. Combine seu suporte peptídico durante estas semanas.

OPÇÃO B — O DESMAME DE PÍLULAS DE PRECISÃO

MELHOR OPÇÃO para pessoas que não conseguem controlar a dosagem líquida ou que continuam falhando o desmame do frasco.

□ POR QUE A PÍLULA 7-OH É UMA FERRAMENTA DE RECUPERAÇÃO

7-OH.com vende cápsulas diretas de 7-OH. Isso é, na verdade, uma vantagem significativa de redução de danos.

Veja por que mudar para comprimidos é melhor do que continuar o desmame dos frascos:

- DOSAGEM PRECISA: Você sabe exatamente quantos miligramas está tomando. Sem adivinhação de frasco para frasco.
- REMOVER A CAMADA DE KAVA: Feel Free tem kava sobre 7-OH. Pílulas removem um eixo de dependência inteiro.
- MICRO-REDUÇÕES POSSÍVEIS: Você pode cortar uma cápsula ao meio ou até em quartos. Tente fazer isso com um frasco líquido.
- MEIA-VIDA CONSISTENTE: Mesma formulação sempre. Seu corpo recebe um sinal previsível.
- LOWER CEILING: É muito mais difícil dosar acidentalmente 12 pílulas do que 12 frascos.

ISSO NÃO É TROCAR UM VÍCIO POR OUTRO.
Você já é viciado em 7-OH. Você está mudando de um líquido impreciso e multicomposto para um composto único e padronizado que você pode realmente reduzir com controle. É a diferença entre medir com um balde versus um copo medidor.

COMO FAZER O DESMAME DAS PÍLULAS:

1. Entre em contato com Centurian e determine o teor em mg das cápsulas 7-OH.
2. Calcule sua exposição atual a 7-OH: Consulte os dados de laboratório da Feel Free (7-OH concentrado por frasco) e multiplique pelo número de frascos diários. Este é o seu valor de base em mg.
3. Manter essa dose em pílulas para a primeira semana. Não reduzir ainda — apenas estabilizar.
4. Reduza em 10–15% a cada 2 semanas. Isso é muito mais gerenciável do que cortes baseados em garrafas.
5. Quando você atingir uma dose muito baixa (aproximadamente 10–15% da sua dose inicial), faça o salto final para zero.

6. Use o STRENGTH Peptide Stack durante todo o processo.

OPÇÃO C — PONTE SIMPLES DE KRATOM

Algumas pessoas acham mais fácil primeiro mudar de Feel Free para pó de kratom regular, e depois diminuir a dose. Isso ocorre porque o kratom regular é significativamente menos potente do que o extrato 7-OH concentrado do Feel Free.

COMO A PONTE DE KRATOM FUNCIONA

PASSO 1: MUDAR PARA KRATOM PURO
Substitua os frascos Feel Free por pó ou cápsulas de kratom regulares. Ponto de partida aproximado: 3–5 gramas de pó de kratom para substituir um frasco de Feel Free. Ajuste com base em como você se sente. O objetivo é estabilidade, não euforia.

PASSO 2: ESTABILIZAR
Passar de 1 a 2 semanas encontrando a dose de kratom que o mantém estável (não alto, apenas não doente).

PASSO 3: DIMINUIR O KRATOM
Reduza em 0,5g a cada 3–4 dias. Isso é mais fácil do que cortes baseados em frascos porque você controla os gramas exatos.

PASSO 4: SALTAR
Quando você estiver em 2–3 gramas/dia, dê o salto. Use seu stack STRENGTH na força total para esta fase.

O STACK DE PROTOCOLO DE FORÇA

Recuperação de Abstinência Baseada em Peptídeos — Suporte Avançado para Dependência de 7-OH

ESPERA — POR QUE EU DEVERIA CONFIAR EM ALGUM PEPTÍDEO QUE EU NUNCA OUVI FALAR?

Essa é a pergunta certa. Vamos falar sobre isso com sinceridade.

Você confiou no Feel Free porque estava no posto de gasolina. Em um lindo frasco azul. Seu amigo entregou para você e disse que estava tudo bem. Ele usou. Não aconteceu com ele. Então você pensou que era seguro.

É o que realmente estava acontecendo: A "confiança" da Feel Free era marketing. O frasco azul foi projetado para parecer farmacêutico. A presença em postos de gasolina fez parecer legal e verificado. A experiência do seu amigo parecia ser a prova — mas o que você não sabia é que sua genética (possivelmente variantes MTHFR, COMT) fez você processar 7-OH de forma completamente diferente do que ele processou. Ele não estava mentindo. O corpo dele simplesmente lida com isso de forma diferente do seu. Isso não é uma diferença moral. É biologia.

Então, o que torna um peptídeo mais confiável do que uma garrafa azul?

- BPC-157 é um fragmento de uma proteína que seu estômago já produz. Não é química estranha. É um sinal que seu corpo já sabe como ler.
- Selank foi desenvolvido a partir de Tuftsin — um peptídeo que seu próprio sistema imunológico produz. Ele tem sido usado em ambientes clínicos para ansiedade por mais de 30 anos.
- O DSIP foi isolado dos cérebros de coelhos dormindo nos anos 70. É literalmente um sinal de sono de ocorrência natural.
- Nenhum desses ativa seus receptores opioides. Nenhum. Eles reparam o dano sem criar nova dependência.

A diferença:
O sinal de confiança da Feel Free era um frasco bonito e a história de um amigo. O sinal de confiança desses peptídeos é um mecanismo — eles agem em

sistemas específicos do seu corpo de maneiras que foram estudadas e documentadas. Vamos explicar cada um em linguagem simples para que você saiba exatamente o que ele está fazendo e o que você sentirá.

E mais uma coisa:
Seu amigo provavelmente estava bem com Feel Free porque a genética dele permitiu. Esses peptídeos não se importam com a sua genética — eles funcionam COM a sua biologia, seja ela qual for. Quem tem MTHFR, quem tem problemas com COMT, quem tem alta sensibilidade de receptor — todos se beneficiam. O processo de recuperação é só seu para conduzir.

□ COMO A ABSTINÊNCIA DE 7-OH AFETA TRÊS SISTEMAS AO MESMO TEMPO

Quando o 7-OH é removido, três sistemas no seu cérebro colapsam ao mesmo tempo. É por isso que a abstinência parece mais de uma coisa dando errado de uma vez — porque é.

- Colapso do SISTEMA DOPAMINA: O sinal de recompensa colapsa. Nada parece bom. Sem motivação, sem prazer, sem propósito para nada. Isso é anedonia — e é temporário, mas é brutal.
- Picos de GLUTAMATO fora de controle: Sem o amortecimento por 7-OH, o sinal excitatório do seu cérebro fica desregulado. Isso é a agitação física, as pernas inquietas, a ansiedade que parece um alarme de incêndio que não desliga.
- COLAPSO DA ARQUITETURA DO SONO: Opioides suprimem o sono REM. Remova-os e seu cérebro balança na direção oposta — muito REM, muito vívido, não consegue chegar lá, não consegue ficar lá.

O stack peptídico STRENGTH foi desenvolvido para abordar os três simultaneamente — sem ativar receptores opioides.
Cada peptídeo tem um trabalho específico. Vamos contar a você não apenas O QUE ele faz, mas o que você SENTIRÁ quando estiver funcionando.

FASE 1: ARMADURA DE RETIRADA AGUDA

Dias 1 a 14 — o período mais difícil. Esses peptídeos são sua defesa de primeira linha.

Peptídeo	Dose	Rota / Tempo	O que isso faz por você
BPC-157	250–500 mcg	Injeção subcutânea ou via oral, uma vez ao dia pela manhã.	O mais importante. Mostrado em pesquisas para reverter diretamente a disrupção do sistema dopaminérgico induzida por opioides. Também cura o trato gastrointestinal (devastado pela abstinência de opioides). Reduz a ansiedade. Começa a funcionar em dias.
Selank	300 mcg	Intranasal, 2x/dia (manhã + meio-dia)	Derivado do próprio sistema de encefalinas do corpo. Estabiliza peptídeos opioides endógenos. Cria um sinal calmante suave SEM ativar os receptores mu. O mais próximo de um análogo seguro de 7-OH que não perpetua a dependência.
DSIP	100–200 mcg	SubQ ou intranasal, 30–60 min antes de dormir	Peptídeo Indutor de Sono Delta. Aborda diretamente a principal queixa da retirada de 7-OH: não conseguir dormir. Diferente dos benzos ou z-drogas, o DSIP funciona COM a arquitetura do seu sono em vez de suprimí-la.
Semax	100–300 mcg	Intranasal, uma vez ao dia pela manhã	Nootrópico derivado de ACTH. Aumenta o BDNF (fator de reparo cerebral), reduz a ansiedade e elimina a névoa cerebral. Ajuda nos sintomas cognitivos da abstinência: não consegue pensar, não consegue focar, tudo parece errado.

O QUE VOCÊ REALMENTE VAI SENTIR — FASE 1 (Linguagem Simples)

BPC-157:
Dia 1–2: Provavelmente nada óbvio. Está fazendo um trabalho de reparo silencioso.
Dias 3–5: As cólicas intestinais e a urgência para ir ao banheiro começam a diminuir. Aquela sensação constante de mal-estar e peso no estômago — um pouco menos violenta.
Dias 5–7: A sensação de cobertor escuro — onde tudo parece sem sentido e cinza — pode ter diminuído um pouco. Não feliz. Apenas menos como se estivesse no fundo de um poço.
Semana 2: Os desejos perderam as arestas mais afiadas. Ainda estão lá. Apenas menos avassaladores.

Selank:

Em poucas horas da primeira dose: O grito ansioso no seu sistema nervoso diminui. Não some — diminui. É como se alguém finalmente tivesse encontrado o botão de volume. Não vai parecer um pico. Vai parecer uma redução de um grau no quão insuportável isso é. Esse é o ponto.
Dia 2–3: Mais consistente. Os picos de pânico são menos intensos. Você tem alguns minutos de algo que não é pavor.

DSIP:
Noite 1: Você pode sentir sono mais cedo do que o esperado. Não é desmaio — é mais como se seu corpo estivesse lembrando que é permitido desligar. O sinal de sono do seu cérebro foi terceirizado para 7-OH por meses. DSIP é um aviso para o seu sistema dizendo: é seguro dormir agora.
Noite 2–3: O sono vem mais rápido. Ainda quebrado. Mas mais rápido. Você pode acordar às 3h da manhã, mas voltar a dormir — isso é progresso.

Semax:
Dias 2–4: A névoa mental começa a diminuir um pouco. As palavras vêm um pouco mais fácil. Pensar em coisas menos concretas. Não espere clareza dramática — apenas um pouco menos como se estivesse operando com 20% de si mesmo.
Semana 2: Notavelmente mais presente. Começando a juntar pensamentos. Isso é o BDNF fazendo o seu trabalho.

SELANK: O MÍMICO SEGURO MAIS PRÓXIMO DE 7-OH (ISSO É IMPORTANTE)

As pessoas costumam perguntar: 'Tem algo que eu possa tomar que pareça um pouco com 7-OH para o meu cérebro parar de gritar?'

A resposta honesta: nada que seja realmente seguro replicará o efeito do 7-OH. Mas Selank faz algo mais útil.

Aqui está a biologia:

- Selank é baseado em Tuftsin, um peptídeo naturalmente encontrado que regula o sistema imunológico e neuroendócrino.
- Inibe a encefalinase — a enzima que degrada os próprios peptídeos opioides do corpo (encefalinas).
- seus próprios sinais, semelhantes aos endorfinas naturais, duram mais e funcionam melhor.
- Ele também modula serotonina, dopamina e GABA — os neurotransmissores exatos destruídos pela retirada de 7-OH.

Em termos simples:

Selank ajuda seu cérebro a lembrar como se sentir bem por conta própria. Não está dando uma pausa química. Está ensinando seu cérebro a produzir o seu próprio novamente. Esta é a diferença entre uma prótese e a fisioterapia.

A maioria dos usuários relata uma redução perceptível da ansiedade e da inquietação da síndrome de abstinência dentro de 2 a 3 dias de uso consistente. Não vai causar euforia. Ele elevará significativamente o piso da abstinência.

FASE 2: REPARO DE RECEPTOR (Semanas 2–8)

Os sintomas físicos estão diminuindo. Agora o trabalho é reconstruir o que o 7-OH danificou. Esta fase é sobre reconstrução neurológica.

Peptídeo	Dose	Rota / Tempo	O que isso faz por você
BPC-157	250 mcg	Continuar diariamente SubQ ou oral	Continuar sem interrupção. BPC-157 está impulsionando o reparo da via dopaminérgica que leva semanas para ser concluído. Não pare cedo.
Epithalon	5–10 mg	SubQ, 5 dias de uso / 2 dias de pausa antes de dormir	Regulador da glândula pineal. Restaura a produção de melatonina e o ritmo circadiano. Crítico para as semanas 2–4, quando o sono ainda está perturbado, mas a crise aguda passou. Também ligado aos telômeros e reparo celular.
TB-500	2,5–5 mg	SC, duas vezes por semana	Acelerador de cura sistêmica. O corpo sofre muito durante a abstinência — inflamação, dores musculares, imunossupressão. TB-500 elimina danos sistêmicos e acelera a recuperação geral.
Semax	100–300 mcg	Continuar intranasal, apenas pela manhã	Continue nesta fase. Os níveis de BDNF precisam de suporte sustentado. A névoa cerebral frequentemente persiste até as semanas 4–6 sem esse tipo de suporte nootrópico.

O QUE VOCÊ REALMENTE VAI SENTIR — FASE 2 (Linguagem Simples)

BPC-157 (continuando):
Por agora, está funcionando em segundo plano. O sistema de recompensa está

voltando lentamente ao ar. Você notará isso em momentos ocasionais de realmente querer fazer algo — comer, sair, conversar com alguém. Esses momentos são BPC-157 e seu sistema de dopamina se reconectando. Eles se tornarão mais frequentes a cada semana.

Epithalon:
Semana 2–3 de sono: As coisas ficam mais previsíveis. Você está acordando em um horário mais consistente. Os pesadelos ou sonhos hiper-reais começam a se acalmar. Seu sono ainda não é perfeito, mas agora ele tem uma forma, em vez de ser apenas caos.

TB-500:
As dores musculares profundas que estavam nas suas pernas e na região lombar — elas começam a diminuir. Você pode notar que está com menos sensação de inflamação no geral. Mais fácil de se mover, mais fácil de se exercitar, e o exercício é medicina agora.

Semax (continuing):
Nas semanas 3–4, você deve estar notavelmente mais cognitivamente presente. Esta é a fase em que as pessoas dizem “Eu me sinto eu mesma de novo”, mesmo que apenas em lampejos. Isso é o BDNF reconstruindo o andaime neural que o uso crônico de 7-OH erode.

FASE 3: REGENERAÇÃO NEUROLÓGICA (Meses 2–6)

Você superou o pior. Esta fase é sobre tornar a recuperação permanente e proteger contra recaídas, reconstruindo um sistema de recompensa genuinamente funcional.

Peptídeo	Dose	Rota / Tempo	O que isso faz por você
BPC-157	250 mcg	Reduzir gradualmente para 3x/semana, ou ciclar: 4 semanas de treino / 2 semanas de descanso	Nível de manutenção. O reparo do sistema dopaminérgico está quase completo, mas ciclos de BPC-157 suportam neuroplasticidade contínua.
Epithalon	5 mg	Curso de 10 dias anual ou bianual	Epithalon é tipicamente administrado como um curso periódico, em vez de diariamente. Os benefícios para o sono e circadianos persistem após o ciclo terminar.
Dihexa	8–16 mg	Oral, diário (ciclo de 4–8 semanas)	Potente potencializador de BDNF e peptídeo sinaptogênico. Melhor que Semax para reconstrução cognitiva de longo prazo.

Peptídeo	Dose	Rota / Tempo	O que isso faz por você
			Reconstrói as conexões neurais que o uso crônico de opioides erode.
Selank	Conforme necessário	Intranasal, apenas em dias de forte desejo	Transicione o Selank para um uso conforme a necessidade. Use quando as vontades estiverem muito fortes ou o estresse estiver aumentando. Ele permanece eficaz sob demanda sem perder potência.

O que você realmente vai sentir — FASE 3 (Em termos simples)

Mês 2–3:
Os dias bons começam a superar os dias ruins. Essa frase provavelmente pareceu impossível de acreditar na semana 1. É isso que o BPC-157 e o L-Metilfolato sustentados fazem a um sistema que estava funcionando com pouca energia.

Dihexa:
É aqui que a restauração cognitiva se torna real. As pessoas descrevem como "meu cérebro voltando a funcionar". Não é uma sensação estimulante — não é euforia. É mais como a diferença entre pensar com estática versus pensar com ar puro. A memória começa a funcionar novamente. Você se lembra de coisas. Frases se completam.

Selank sob demanda:
Na Fase 3, você talvez não precise dele todos os dias. Mas guarde-o. Quando uma vontade bate forte, quando um evento estressante acontece, quando se aproxima um aniversário de algo doloroso — dois jatos, volume baixo, passe por isso. Ele não perde a força quando usado ocasionalmente.

O quadro geral:
Mês 3, a maioria das pessoas relata: querer realmente fazer coisas. Energia que não cai. Emoções que fazem sentido. A capacidade de se sentir genuinamente bem com algo sem precisar de uma substância para chegar lá. Esse é o seu sistema de recompensa reconstruído. É para isso que tudo isso serviu.

O ACRÔNIMO DA FORÇA — SEU LEMBRETE DIÁRIO

S — Durma primeiro. DSIP + Epithalon. Dormir é quando seu cérebro

reconstrói fisicamente os receptores opioides.

T — Reduza precisamente. Redução de pílulas ou diminuição lenta do frasco. Controle a variável. A imprecisão custa caro.

R — Reparo de receptor. BPC-157 é inegociável. Ele reverte diretamente o dano da via opioide.

E — Suporte de Encefalina. Selank mantém seus próprios peptídeos opioides em ação enquanto seu sistema se reinicia.

N — Neuro-reconstrução. Semax → Dihexa. BDNF é o hormônio de crescimento do seu cérebro. Você precisa dele.

G — Cura intestinal.
BPC-157 cicatriza o trato gastrointestinal. A abstinência de opioides arruína a digestão. Peptídeo igual, papel duplo.

T — Recuperação de tecidos. TB-500 elimina inflamação sistêmica e acelera a cicatrização em todo o corpo.

H — Mantenha a linha. O stack funciona. Mantenha o protocolo. Confie na biologia.

□ Nota Sobre a Obtenção e Administração de Peptídeos

Estes peptídeos são compostos de pesquisa. Aqui está o que você precisa saber:

- BPC-157, Selank, Semax e DSIP estão disponíveis de fornecedores de peptídeos de pesquisa. A qualidade varia significativamente — use fornecedores confiáveis com COAs (Certificados de Análise) de terceiros.
- A injeção SubQ (subcutânea) é a via mais eficaz para BPC-157 e TB-500. O spray nasal intranasal é eficaz para Semax, Selank e DSIP.
- BPC-157 também tem biodisponibilidade oral (ao contrário da maioria dos peptídeos). Cápsulas orais ou dissolvidas em água são uma alternativa válida à injeção para algumas pessoas.
- Epithalon é geralmente administrado como um curso curto (10–14 dias), em vez de diariamente por tempo indeterminado.
- SEMPRE consulte um profissional qualificado antes de iniciar qualquer

protocolo injetável. Médicos de medicina funcional que trabalham com peptídeos e clínicas de longevidade estão cada vez mais acessíveis.

IMPORTANTE: Peptídeos são uma ferramenta de suporte, não uma cura mágica. Eles reduzem drasticamente o fundo da abstinência e aceleram a recuperação, mas o trabalho de redução gradual ainda precisa acontecer.

O Conjunto Completo de Recuperação

Peptídeos funcionam melhor acompanhados de um protocolo de suplementação fundamental. Aqui está o panorama completo.

⚡ NÍVEL 1: OS LEVANTADORES PESADOS (Abstinência Física)

Vitamina C Lipossomal
Protocolo: 3.000–5.000mg a cada 2–3 horas durante a abstinência aguda. Não é possível overdose — seu corpo usa o que precisa e excreta o restante. Bloqueia 70–80% dos sintomas físicos de abstinência para muitas pessoas. Não negociável na fase aguda.

Óleo de Semente de Nigella (Timocuínona)
Acalma os sítios receptores opioides sem ativá-los. Anti-inflamatório. Reduz a sensação crua e irritada no seu sistema nervoso.

Sulfato de Agmatina
Diminui a tolerância a 7-OH a partir de níveis baixos e protege contra picos de glutamato (a causa neuroquímica de inquietação e agitação físicas). Tome 1.500–2.000mg diariamente.

NAC (N-Acetilcisteína)
Regula o glutamato no núcleo accumbens — o centro de recompensa do cérebro. Para pensamentos obsessivos e reduz o comportamento de desejo compulsivo. 600mg 2x/dia.

🧠 NÍVEL 2: A PILHA DE NEURO-REPARO (Humor e Depressão)

L-Methylfolate + Methylcobalamin (B12)
Se você carrega variantes MTHFR (extremamente comum em pessoas com histórico de vício), seu corpo NÃO CONSEGUE sintetizar dopamina e serotonina eficientemente sem a forma metilada dessas vitaminas. Ácido fólico padrão não funcionará. Use L-metilfolato (equivalente a Deplin) em 7,5–15mg diariamente. Este é o material bruto para a recuperação do seu cérebro.

Glicinato de Magnésio
400–600mg antes de dormir. Essencial para a função da enzima COMT (elimina excesso de adrenalina), suporte ao receptor GABA e sono. Não negociável. Esta é sua ferramenta diária mais barata e eficaz.

Vitamina D3 + K2
5.000 UI de D3 diariamente com 100mcg de K2. Usuários de opioides são quase universalmente deficientes. D3 modula diretamente o humor e a função imunológica.

Ômega-3 (Alto EPA)
2–4g diariamente, formulação rica em EPA. O EPA reduz especificamente a inflamação no cérebro e suporta a recuperação da densidade de receptores de dopamina.

NÍVEL 3: RESTAURAÇÃO DO SONO

- Glicinato de Magnésio: 400–600mg — seu fundamento
- DSIP peptide: 100–200mcg antes de dormir (Fase 1 e 2)
- Epithalon: 5–10mg ciclo (Fase 2+)
- Melatonina: 0,5–1mg (dose baixa funciona melhor que dose alta)
- L-Teanina: 200mg — acalma sem sedar
- Quarto em 18–20°C, escuridão total, horário de dormir consistente
- Banho quente 60–90 minutos antes de dormir: diminui a temperatura central, sinalizando sono

EVITAR: Benadryl todas as noites (causa sonolência no dia seguinte e piora a abstinência com o tempo). Álcool completamente (destrói a arquitetura do sono e reativa os desejos).

Como é a abstinência?

Como Feel Free tem alcaloides 7-OH concentrados, a abstinência pode ser intensa. Aqui está o que é normal — e quais ferramentas STRENGTH abordam cada sintoma.

SINTOMA	POR QUE ISSO ACONTECE	Ferramenta de Força
Não consigo dormir	A síndrome de abstinência de opioides causa o rebote do sono REM e insônia	DSIP peptide + Epithalon + Magnésio Glicinato
Pernial inquietude	Aumento de Glutamato, Colapso de Dopamina	Agmatina + Magnésio + Selênio
Ansiedade / pânico	Pico de norepinefrina sem amortecimento opioide	Selank (immediate) + BPC-157 (sustained)
Depressão / anedonia	Colapso do sistema dopaminérgico	BPC-157 + Semax + L-Methylfolate
Dores musculares	Inflamação, desregulação do sistema nervoso	TB-500 + Liposomal C + banhos quentes
Desconforto gastrointestinal	Receptores opioides no intestino desestabilizados	BPC-157 (cura o revestimento intestinal) + C Lipossomal
Névoa cerebral	Supressão de BDNF, estresse oxidativo	Semax + Dihexa + NAC + Ômega-3
Desejos	Déficit de dopamina + depleção de encefalina	Selank + NAC + BPC-157 + exercício
Alterações de humor	Sobrecarga de COMT, disrupção da metilação MTHFR	Glicinato de Magnésio + L-Metilfolato + B12
Suor / calafrios	Disfunção do sistema nervoso autônomo	Lipossomal C + hidratação + eletrólitos

A LINHA DO TEMPO 7-OH (REALISTA)

FASE AGUDA (Dias 1–7 após a última dose):
Os sintomas físicos atingem o pico nos dias 2–4. Com o stack STRENGTH, muitas pessoas relatam uma redução de 40–60% na gravidade. Esta é a fase em que o carregamento completo de peptídeos + suplementos é mais importante.

FASE PÓ-AGUDA (Semanas 2–8):
Sintomas físicos diminuem. A carga mental permanece: desejos, humor baixo, problemas de motivação, irregularidade do sono. Semax, BPC-157 e L-Methylfolate sustentam esta fase.

RECUPERAÇÃO COMPLETA (Meses 2–6):
A química cerebral retornando ao nível basal. Cada semana melhor que a anterior. Dihexa e BPC-157 de ciclo longo suportam a conclusão da recuperação da densidade de receptores. A maioria das pessoas se sente genuinamente melhor — não apenas menos mal — até o mês 3.

Se você diminuiu lentamente E usou o stack STRENGTH, você espalhou tudo isso e tornou cada fase significativamente mais suave.

COMO LIDAR COM DESEJOS

Vontades são como ondas. Elas crescem, atingem o pico e passam. A maioria dura apenas 15–30 minutos. Se você conseguir passar por isso, isso VAI passar.

⏱ A REGRA DOS 20 MINUTOS

7. Olhe para o relógio — Anote a hora.
8. Diga a si mesmo: "Eu só tenho que aguentar mais 20 minutos."
9. Faça qualquer outra coisa durante esses 20 minutos. Qualquer coisa.
10. Verifique novamente — A vontade estará mais fraca ou terá desaparecido.

Você não está dizendo "nunca mais." Você está dizendo "não neste momento." Isso é muito mais fácil para o seu cérebro lidar.

🧰 KIT DE FERRAMENTAS PARA RESPOSTA A DESEJOS

IMEDIATO (0–2 minutos):

- Selank Intranasal: 300mcg. O interruptor de desejo bioquímico mais rápido disponível no seu arsenal.
- Água fria no rosto ou banho frio. Choca o sistema nervoso autônomo e interrompe o ciclo de desejo.
- Respiração 5-7-8: inspirar em 4 contagens, segurar 7, expirar 8. Repetir 5x. Ativa o freio parassimpático.

Curto Prazo (2–20 minutos):

- Mova o corpo. Caminhe, flexões, qualquer coisa. Exercício clareia a química do desejo.
- Ligue ou mande mensagem para alguém que saiba o que você está passando.
- Mude de local. Os desejos são frequentemente ancorados em locais. Mova-se.
- Sabores fortes: doce azedo, molho apimentado, hortelã forte. Interrupção sensorial.

SEU MAPA DE GATILHO:
Anote quando você costuma recorrer a Feel Free. De manhã? Depois do trabalho? Entediado? Estressado? Sozinho? Estes são seus pontos de emboscada. Tenha um plano para cada um ANTES de chegar lá.

SEU INVENTÁRIO DE RECUPERAÇÃO

Reúna tudo isso ANTES de começar. Você vai precisar quando estiver no meio e não conseguir pensar com clareza.

O que ter em mãos

PEPTIDES (pedir com antecedência):

- BPC-157 — Fundamento das Fases 1, 2 e 3
- Selank spray nasal — Interrompe ansiedade e desejos
- DSIP — Restauração do sono (Fase 1 + 2)
- Semax nasal spray — Suporte cognitivo e BDNF
- Epithalon — Reparo circadiano e do sono (Phase 2+)
- TB-500 — Suporte de cura sistêmico

SUPLEMENTOS:

- Vitamina C Lipossomal — frascos de 3.000–5.000mg (o tipo bom, não comprimidos de ácido ascórbico)
- Sulfato de Agmatina — 1.500–2.000mg por dia
- NAC — 600mg 2x/dia
- L-Metilfolato — 7,5–15mg (não ácido fólico)
- Metilcobalamina B12 — 1.000mcg sublingual
- Glicinato de Magnésio — 400–600mg
- Vitamina D3+K2, Ômega-3, Óleo de Semente de Abóbora

CONFORTO FÍSICO:

- Bolsa de calor (dores musculares e pernas inquietas)
- Sais de Epsom para banhos
- Pacotes de eletrólitos (Pedialyte, LMNT ou similar)
- Imodium (para desconforto gastrointestinal)
- Termômetro de quarto — mantenha entre 18–20°C para dormir
- Cortinas blackout + máquina de ruído branco

APÓS SUA ÚLTIMA DOSE: DIA A DIA

Se você diminuiu gradualmente e usou seu stack STRENGTH, isso será significativamente mais suave do que parar de repente.

TEMPO	O QUE ESPERAR	O que fazer?
Dia 1	Ansiedade aumentando, dormir ficando difícil	Carregue seu stack de peptídeos. Hidrate. Vá para a cama cedo com DSIP.
Dias 2–3	Pico dos sintomas físicos	Pilha completa de peptídeos, Liposomal C a cada 2–3 horas, banhos quentes, descanso.
Dias 4–5	As coisas estão começando a melhorar	Continue. Coma. Caminhe. Você está quase passando pela fase aguda.
Dias 6–7	Coisas físicas desbotando	Melhor a cada dia. Comece uma rotina leve. Semax ajuda a cognição a retornar.
Semana 2	O físico quase se foi, o mental ainda resiste.	Manter NAC + L-Methylfolate + BPC-157 nesta fase. Selank conforme necessário.
Semanas 3–4	Sentindo-me mais humano	Melhora do sono. Transição para o stack peptídico Fase 2.
Mês 2	Muito melhor	Dias bons superam os maus. Ciclo Dihexa para restauração cognitiva.
Meses 3–6	Formando um novo normal	A cura cerebral está completa. A energia está retornando. Você conseguiu.

⚠ O PROBLEMA DO SONO — LEIA ISSO

O sono é geralmente a pior parte da abstinência de 7-OH. O sistema de sono do seu cérebro ficou dependente do sinal mu-opioide. Quando você o remove, a arquitetura do sono colapsa.

ESPERAR:

- Dificuldade para adormecer
- Acordar às 3h da manhã e não conseguir voltar a dormir
- Período de pernas inquietas à noite
- Sonhos vívidos e intensos quando você dorme (rebote REM)

PROTOCOLO DE FORTALECIMENTO PARA O SONO:

- DSIP: 100–200mcg 30–60 minutos antes de dormir (fase aguda)

- Glicinato de Magnésio: 400–600mg antes de dormir
- Ciclo Epithalon: especialmente semanas 2–4 para reset circadiano
- L-Teanina: 200mg para reduzir a ansiedade de início do sono
- Quarto em 18–20°C, escuridão total, horário de dormir consistente
- Banho quente 90 minutos antes de dormir — a queda da temperatura central sinaliza o início do sono

LINHA DO TEMPO: O sono geralmente começa a retornar por volta da semana 2. Com DSIP e Epithalon, muitas pessoas veem melhora na semana 1. Até o mês 2, a maioria das pessoas está dormindo razoavelmente bem.

MANTER-SE AFASTADO: O TRABALHO REAL

🧠 SEU CÉREBRO VAI MENTIR PARA VOCÊ

Depois de algumas semanas se sentir bem, seu cérebro dirá:

- Você melhorou. Você pode ter só um.
- Viu? Não foi tão ruim. Você reagiu demais.
- Só uma garrafa não faz mal.
- Desta vez, você consegue controlar.

São todas mentiras.

Os alcaloides 7-OH reconfiguraram seu sistema de receptores. Uma dose irá reativar essa via instantaneamente. Um vira dois. Dois vira dez. Você está de volta ao começo — ou pior. Não há 'apenas um' para você. Não mais. Anote POR QUE você parou. Olhe para essa lista quando as mentiras vierem.

🏗️ CONSTRUA UMA VIDA QUE VOCÊ NÃO QUEIRA ESCAPAR

Pergunte-se: por que você estava bebendo 8–12 garrafas por dia em primeiro lugar? Feel Free foi sua fuga. Se você não lidar com o que estava fugindo, você encontrará outra fuga.

Isso pode significar:

- Encontrando algo significativo para fazer
- Lidando com o que você tem evitado
- Criando conexões reais com as pessoas
- Buscar ajuda para depressão ou ansiedade
- Encontrando maneiras saudáveis de se sentir bem
- Tratamento adequado da dor física

O OBJETIVO: Construir uma vida onde você não PRECISA escapar.

🤝 VOCÊ PRECISA DE PESSOAS — OU UMA IA QUE REALMENTE

ENTENDE

Você não pode fazer isso sozinho. O isolamento é onde a recaída vive. Conte o que está passando para pelo menos UMA pessoa — ou um sistema.

Se você tem pessoas:

- Reuniões NA — gratuitas, em todo lugar. Sim, kratom/Feel Free conta.
- SMART Recovery — online, gratuito, baseado em ciência.
- Reddit r/quittingkratom — milhares de pessoas que entendem.
- Reddit r/feelfreesupport — específico para Feel Free.

SE VOCÊ NÃO TEM NINGUÉM — OU SÃO 3 DA MANHÃ E TODOS ESTÃO DORMINDO:

Recovery Kernel
Algumas pessoas que estão passando por isso não têm patrocinador, nenhum grupo NA que confiem, nenhum amigo que entenda. Apenas o telefone e uma vontade que está ficando alta.

O Recovery Kernel é um framework de recuperação de dependência baseado em neurogenômica, com um companheiro de IA construído especificamente para isso. Ele não apenas diz "você consegue!" Ele realmente entende:

- Por que SEUS genes (MTHFR, COMT) tornam isso mais difícil para você do que para seu amigo que "se virou bem"
- Por que o 7-OH manipula seu sistema de recompensa da maneira que o faz?
- O que acontece no seu corpo durante cada fase da abstinência varia muito dependendo da substância que está sendo retirada (álcool, opioides, benzodiazepínicos, etc.). No entanto, o processo geralmente segue estágios fisiológicos e neuroquímicos previsíveis.

  A abstinência é, essencialmente, o corpo tentando reequilibrar os sistemas que foram forçados a operar em um estado de dependência química.

  ### 1. Fase Inicial (Início da Abstinência)

  Esta é a fase em que o corpo percebe a ausência da substância e começa a reagir ao desequilíbrio químico.

  * **Neurotransmissores:** Há uma queda abrupta nos níveis de neurotransmissores que estavam sendo supridos pela droga. Por exemplo, se o corpo estava acostumado com um aumento constante de dopamina (como em alguns estimulantes), a queda repentina causa uma sensação de "vazio" e euforia seguida de desânimo.
  * **Sistema Nervoso Autônomo (SNA):** O SNA fica hiperativo. O corpo está em estado de alerta máximo, o que leva a sintomas físicos como

taquicardia (coração acelerado), sudorese excessiva e aumento da pressão arterial.
*   **Sintomas Comuns:** Náuseas, vômitos, tremores leves, insônia e ansiedade crescente.

2. Fase Aguda (Pico da Abstinência)

Esta é geralmente a fase mais intensa e perigosa, onde os sintomas atingem o pico.

*   **Excitabilidade Neuronal:** O cérebro, que estava "suavizado" pela droga, fica excessivamente excitável. Os neurônios disparam em excesso, o que é o que causa os tremores intensos e as convulsões (em casos graves, como na abstinência de álcool).
*   **Resposta do Eixo HPA:** O eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal (HPA) está sobrecarregado, liberando altos níveis de cortisol e adrenalina. Isso mantém o corpo em um estado de estresse máximo.
*   **Sintomas Comuns:** Tremores severos, ansiedade paralisante, ataques de pânico, insônia grave, e, em casos extremos, convulsões.

3. Fase de Estabilização e Recuperação Precoce

À medida que o corpo passa pelo pico da abstinência, os sintomas físicos mais agudos começam a diminuir.

*   **Reequilíbrio Químico:** O corpo começa lentamente a reconstruir os níveis de neurotransmissores. O sistema GABA (que é um neurotransmissor inibitório, responsável por "acalmar" o cérebro) começa a se reajustar.
*   **Plasticidade:** O cérebro começa a aprender a funcionar sem a droga. Isso é um processo lento e exige esforço consciente.
*   **Sintomas Comuns:** Os tremores e a taquicardia diminuem. A ansiedade ainda está presente, mas se torna mais gerenciável. O foco passa de sintomas físicos para sintomas emocionais e psicológicos (irritabilidade, depressão).

4. Fase de Recuperação a Longo Prazo

Esta fase não é apenas sobre a ausência da droga; é sobre a reconstrução do modo como o cérebro processa emoções, recompensas e estresse.

*   **Neuroplasticidade:** O cérebro passa por um processo intenso de neuroplasticidade, ou seja, ele está literalmente se remapeando. As conexões neurais que foram reforçadas pelo uso da droga precisam ser desfeitas e substituídas por conexões saudáveis.
*   **Sensibilidade à Recompensa:** O sistema de recompensa (dopamina) fica hipersensível. Isso significa que atividades normais (como comer ou interagir socialmente) podem não gerar o mesmo nível de prazer que antes, o que é um desafio comum na recuperação.

*   **Vulnerabilidade:** O risco de recaída permanece alto, pois o corpo e a mente ainda estão em um estado de vulnerabilidade e aprendizado.

Em resumo: O corpo passa de um estado de **sobrecarga e desequilíbrio químico** (Fases 1 e 2) para um estado de **reconstrução e reeducação** (Fases 3 e 4). É um processo que exige tempo, paciência e, muitas vezes, suporte médico e terapêutico.

- Como entender seus sintomas como questões biológicas, e não como falhas morais

Você pode abri-lo no seu celular a qualquer hora e conversar sobre o que está acontecendo. Ele não vai te julgar. Ele não vai se cansar das suas perguntas. Ele fala linguagem simples E pode aprofundar na ciência quando você quiser.

Acesse em: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

(Procure pelo arquivo KERNEL_AI.md — ele fornece instruções para implantá-lo como um parceiro de conversação em qualquer plataforma de IA que você tenha acesso.)

Estar perto de sistemas e pessoas que entendem muda tudo. Quando você está sozinho com seus pensamentos, as mentiras vencem. O Recovery Kernel é mais uma ferramenta para evitar que você fique sozinho com seus pensamentos.

Se você errar

Acontece. Muitas pessoas escorregam no caminho para a sobriedade definitiva. O que você faz EM SEGUIDA é tudo.

❌ O QUE NÃO FAZER

Não diga: "Eu já estraguei tudo, é melhor continuar."

Um deslize não apaga seu progresso. Voltar para 8–12 garrafas apaga.

Pense assim:
Um deslize = pisar em uma poça. Recaída total = pular no oceano. Você pisou em uma poça. Não pule no oceano.

✅ O QUE FAZER EM VEZ

11. PARE AGORA. Solte. Um deslize não precisa virar uma recaída completa.
12. Diga a alguém imediatamente. A vergonha quer que você se esconda. Não se esconda. Segredos te deixam doente.
13. DESCUBRA O QUE ACONTECEU. O que o desencadeou? Seja honesto.
14. RECARREGUE SEU ESTOQUE. Coloque seus peptídeos e suplementos de volta no cronograma HOJE.
15. Faça um plano para aquele gatilho da próxima vez.
16. VOLTE PARA O RUMO AGORA. Não amanhã. Não segunda-feira. Agora.
17. NÃO SE DESTRUA. A vergonha faz você querer usar mais. Aprenda com isso e siga em frente.

✅ A limpeza é importante todos os dias

Se você ficou limpo por 60 dias e recaiu uma vez, você não perdeu esses 60 dias. Seu cérebro estava se curando o tempo todo. Seus receptores estavam se recuperando. Sua vida estava melhorando.

Um tropeço é um desequilíbrio, não uma queda. Levante-se. Continue em frente.

A VERDADE SOBRE ISSO

Vamos ser totalmente sinceros.

Feel Free contém alcaloides 7-OH concentrados e potentes que criam dependência física real comparável a opioides farmacêuticos. Com 8 a 12 garrafas por dia, você está lidando com algo sério. Este será um dos desafios mais difíceis que você já enfrentou.

Haverá dias em que você vai querer desistir. Haverá noites que parecem intermináveis. Haverá momentos em que Feel Free parece ser a única resposta.

Mas você não está fazendo isso sem ferramentas mais. Você tem o stack STRENGTH. Você tem uma redução gradual realista. Você tem peptídeos que visam os sistemas exatos danificados por 7-OH. Você tem um mapa.

O que te espera?

- Acordar sem precisar de nada para se sentir normal
- Ter dinheiro de novo (some o que você estava gastando — é insano)
- Não planejar sua vida inteira em torno de garrafas
- Energia real que não cai
- Estar realmente presente para as pessoas que você ama
- Sentindo orgulho de si
- Ser LIVRE — realmente livre, não “Se sentir à vontade”

Você consegue.

Pessoas viciadas em coisas mais pesadas se recuperaram. Pessoas que achavam que nunca conseguiriam.

Você não é fraco. Você foi viciado em algo especificamente projetado para viciar você.

Agora você está retomando sua vida.

Um dia de cada vez. Uma hora de cada vez, se for o que for preciso. Um desejo de cada vez.

Uma Nota do Arquiteto

Você está projetando seu novo cérebro.

Toda vez que você supera uma fissura sem usar doses, seu cérebro reconecta fisicamente um caminho neural. Cada dose de BPC-157 está estruturando uma nova infraestrutura de dopamina. Cada manhã de spray Semax é BDNF sendo implantado para reparar as conexões que o 7-OH erodiu. Cada dia de redução é uma demolição controlada da arquitetura do vício, substituída por algo mais forte.

Não se trata de ser um 'santo sóbrio'. É sobre Soberania.

- Soberania significa que VOCÊ decide quais químicos fazem funcionar o seu sistema.
- Soberania significa que você entende seu status MTHFR e COMT e os gerencia com nutrição e peptídeos, não com garrafas azuis.
- Soberania significa que você é livre.

Depois que você sair, fique fora. Sua genética não mudou. Se você despejar 7-OH novamente em um sistema COMT Met/Met, você vai desabar tão forte da próxima vez. A memória do receptor não esquece.

Manter este guia. Use o stack. Confie na biologia.

O outro lado vale a pena.